[](https://www.bing.com/images/search?view=detailV2&ccid=sN57fNRZ&id=613FEF8AF6A3876EC7AD21F702372C472B9C4C34&thid=OIP.sN57fNRZPz-QVp5cEhVnBwAAAA&mediaurl=https%3a%2f%2fpbs.twimg.com%2fprofile_images%2f704389164322656258%2f08OjUGKz_400x400.jpg&exph=256&expw=256&q=Mariestads+bois+ff&simid=607988716093377382&ck=4E289C341D3A5D06E5D949FA5E772961&selectedIndex=0&FORM=IRPRST)**Hej alla**

**Då det är en pandemi i världen och att vi inte får hålla gemensamma träningar. Så får man hitta andra lösningar för att kunna hålla igång.**

**Fram till januari då tanken att vi ska komma igång tillsammans. Så vill jag att ni sköter er egen träning. Det jag vill är att ni ska få upp pulsen i er egenträning. Då mitt arbetssätt i anfall och försvarsspel kommer kräva lite extra bra uthållighet.**

**Detta är en förberedelse inför uppbyggnad säsongen. Men även att komma igång efter en längre ledighet från träning.**

Fram till januari:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Pass 1** | **Pass 2** | **Pass 3** |
| Vecka 1:   * *Distanslöpning i 3o minuter där ni själva bestämmer farten.* * *Allmänstyrka genom att arbeta med bål styrka och fram och baksida lår* | Vecka 1:   * *Distanslöpning 30 minuter där ni själva bestämmer farten. Under löppasset ska ni få med 15-20st sprintlöpningar på 20m (Maxfart)* * *Allmänstyrka genom att arbeta med bål styrka och fram och baksida lår* | Vecka 2:   * *Distanslöpning i 3o minuter där ni själva bestämmer farten.* * *Allmänstyrka genom att arbeta med bål styrka och fram och baksida lår* |
| Efter varje vecka så ska ni öka med 5 minuter i träningspasset. Till slut så att ni hamnar på 45min i distanslöpning som är maxtid.  Även sprintlöpningarna ska ni öka 2-3st varje gång. Där ni till slut hamnar på max 30st.  Allmänstyrkan tycker jag det är viktigt att ni känner själva hur mycket ni klarar av. Extra viktigt tycker jag att ni får med mage och rygg. | | |

**Vid frågor om upplägg fram till januari så kan ni bara kontakta mig för frågor. Är det någon som vill köra på Lekevi. Så finns det möjlighet. Men då får ni låna nyckel av oss ledare. Då vi inte får bedriva träning.**

**Kontaktuppgifter Stisse:**

**Tel. 0723224547Mail:** [**tomasnilsson948@gmail.com**](mailto:tomasnilsson948@gmail.com)

**Ha det bra!**

**Med vänlig hälsning Stisse**